



Kapustové závitky plněné bulgurem

veganský	Středně obtížné	45 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-----------------	----------	-------------	-------

Ingredience

půl kapusty
půl plechovky sterilované
cizrny
150 g žampionů
150 g bulguru
jedna cibule
jedna lžice lahůdkového droždí
čtyři stroužky česneku
čtyři lžice oleje
půl lžičky kmínu
sůl
pepř
tuk na vymazání pekáčku

Jak na to?

1. Bulgur povařte 2 minuty a nechte ho přikrytý 20 minut odstát. Kapustové listy očistěte, zbavte tuhých žebířek a vložte na 3 minuty do vroucí, výrazně osolené vody (1 lžice soli na 1 litr vody). Hned poté je zchladte ve studené vodě. Listy lehce zavadnou a získají sytě zelenou barvu.
2. Ve větší pánvi rozehřejte olej, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli s česnekem a nechte zesklivatět. Poté přidejte nadrobno nakrájené žampiony, kmín, sůl, pepř a restujte dozlatova.
3. Do opečené směsi přidejte bulgur, slitou naštouchanou cizrnu, lahůdkové droždí a promíchejte. Směsí plňte osušené kapustové listy, které vložte do tukem vymazaného pekáčku. Pečte 15 minut v troubě předehřáté na 200 °C, podlévat není třeba, závitky pustí vlastní šťávu.